# La strategia delle 5R

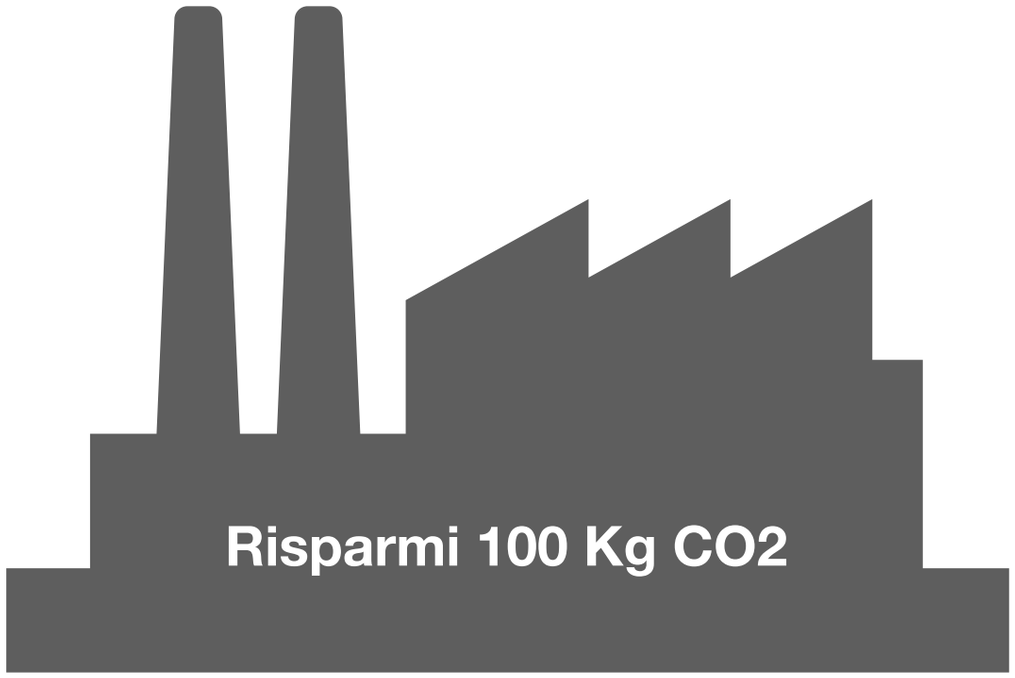
# Energia

**Una famiglia di 3/4 persone in Italia consuma in media 3.300 Kw/anno, che corrispondono a una spesa di circa 580 euro/anno. Una casa di 100mq consuma circa 800 euro/anno di gas per riscaldamento.**

(Fonte Autorità per l'energia, dati 2018)

# Energia

- Usare elettrodomestici ad alta efficienza
- Usare l’energia di sera/notte/festivi
- Lavare e basse temperature (es. lavatrice max 60°)
- Abbassare le temperature (es. riscaldamento a 20°)
- Spegnere i led
- Chiudere le finestre quando va il riscaldamento
- Usare la luce del sole
- Usare lampadine a basso consumo
- Aggiustare gli elettrodomestici
- Acquista energia rinnovabile



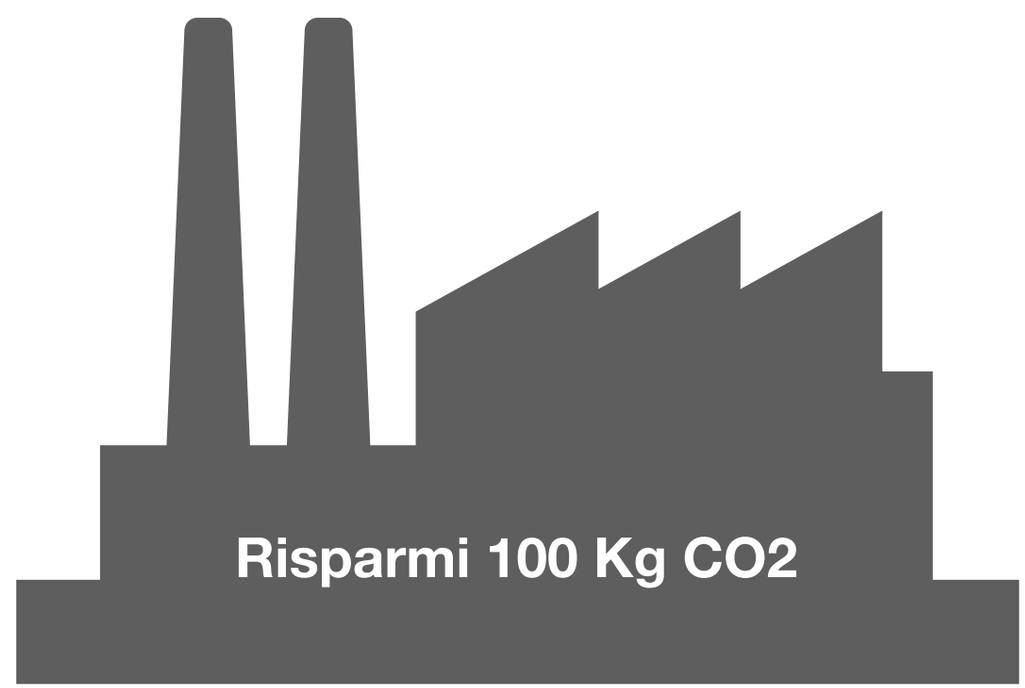
# Acqua

**Il consumo di acqua potabile in Italia è di circa 240 litri al giorno per persona. A questi si aggiungono 206 litri di acqua minerale all'anno. In tutto fanno 8 miliardi di bottiglie di plastica ogni anno. Una famiglia di 3/4 persone spende circa 650 euro/anno di acqua.**

(Fonti Altreconomia, Legambiente, Altrocomsumo)

# Acqua

- Controlla le perdite dei rubinetti
- Usa rubinetti con miscelatore di aria
- Fai la doccia invece del bagno
- Chiudi l'acqua quando ti lavi mani e denti
- Usa bene lo sciacquone
- Usa il lavatrice e lavastoviglie a pieno carico
- Usa il ciclo di lavaggio economico
- Innaffia le piante di sera
- Irriga a goccia
- Ricicla l’acqua (es. lavaggio verdura)
- Segnala perdite e guasti
- Bevi acqua del rubinetto



# Trasporti

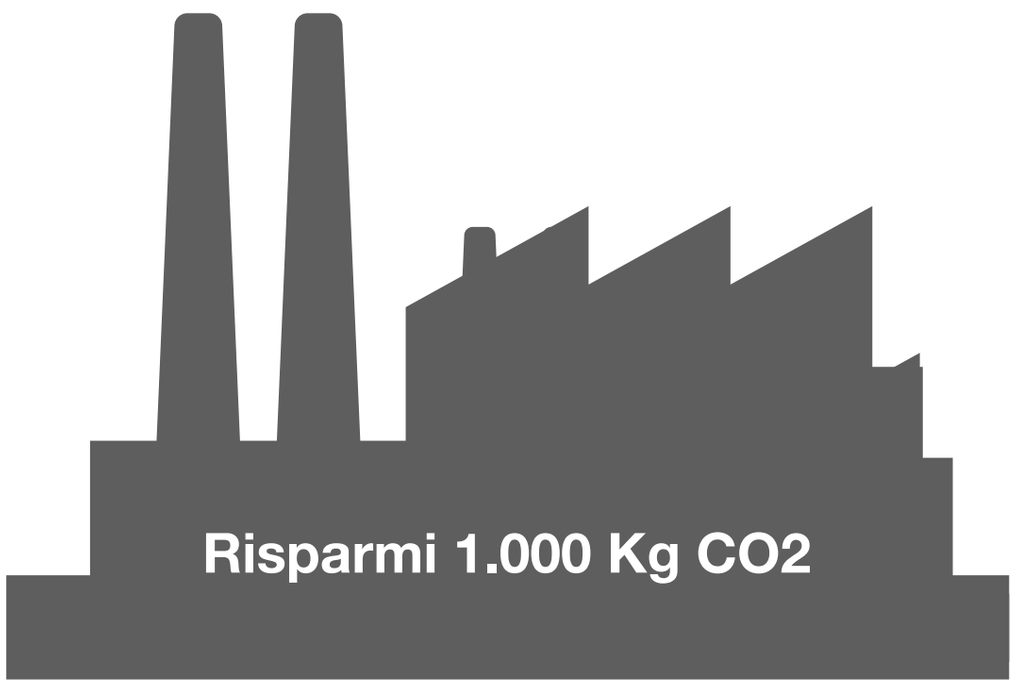
**In Italia ci sono 62,4 auto ogni 100 abitanti. Una famiglia ha di solito almeno 2 auto. Nella vita passiamo in media 5 anni e 7 mesi a bordo di una macchina (3,5 anni come guidatore e il resto come passeggero).**

(Fonti Osservatorio Autopromotec; autocosti.info; CSA Research)

# Trasporti

- Vai a piedi
- Usa la bicicletta
- Usa i mezzi pubblici
- Preferisci il treno all’aereo
- Non usare l’auto se non è necessario

- Usa auto a basso consumo o ecologiche
- Usa l’auto in condivisione (car pooling, car sharing)
- Rinuncia a un auto in famiglia



# Alimenti

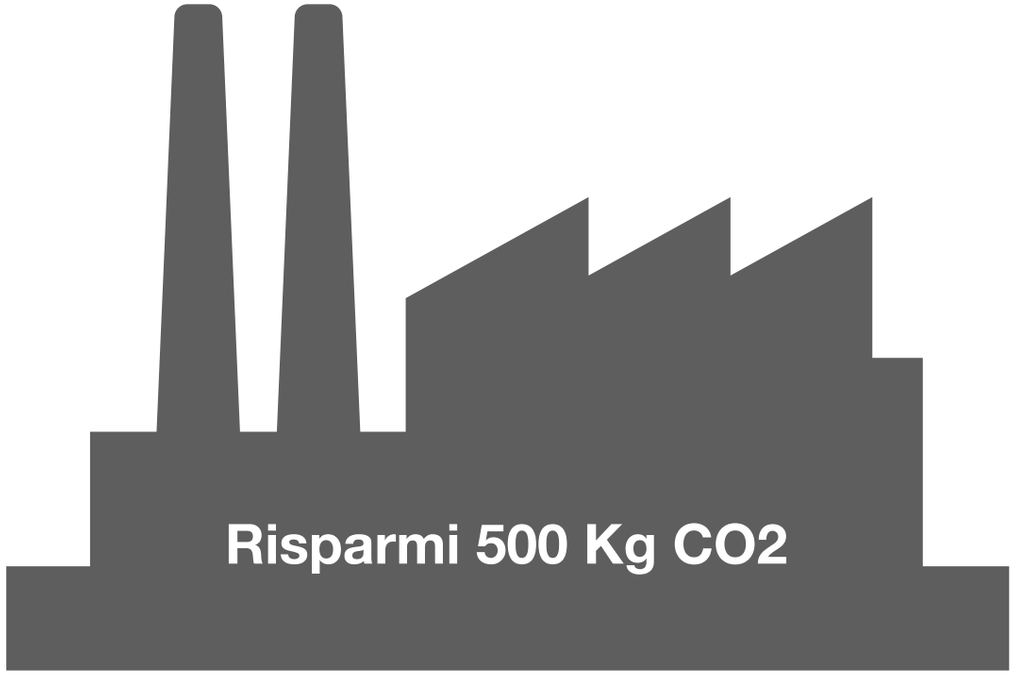
**Italia 2018: la spesa media mensile delle famiglie per alimentari e bevande analcoliche è di circa 462 euro. Fanno 5.544 euro all’anno. Ogni italiano butta circa 30 Kg di cibo ancora commestibile.**

(Fonte Istat, Censis

# Alimenti

- Comprare prodotti sfusi (no imballaggi, che si pagano)
- Comprare prodotti non lavorati (es. cipolla per soffritto: sfusa costa 1,2 euro/Kg, già tritata costa 6.5 euro/Kg, equivale a +440%)
- Comprare prodotti di stagione (es. il prezzo dei fagiolini di stagione è di circa 2 euro/Kg, fuori stagione fino a 4,5 euro/Kg, +125%)
- Comprare prodotti locali (meno trasporti, meno inquinamento)

- Meno carne e più vegetali (inquinano meno e costano meno)
- Comprare direttamente dai piccoli produttori (anche in gruppo di acquisto)
- Comprare biologico/certificato (meno inquinamento)
- Non buttare cibo ancora commestibile
- Leggi bene le etichette!



# Rifiuti

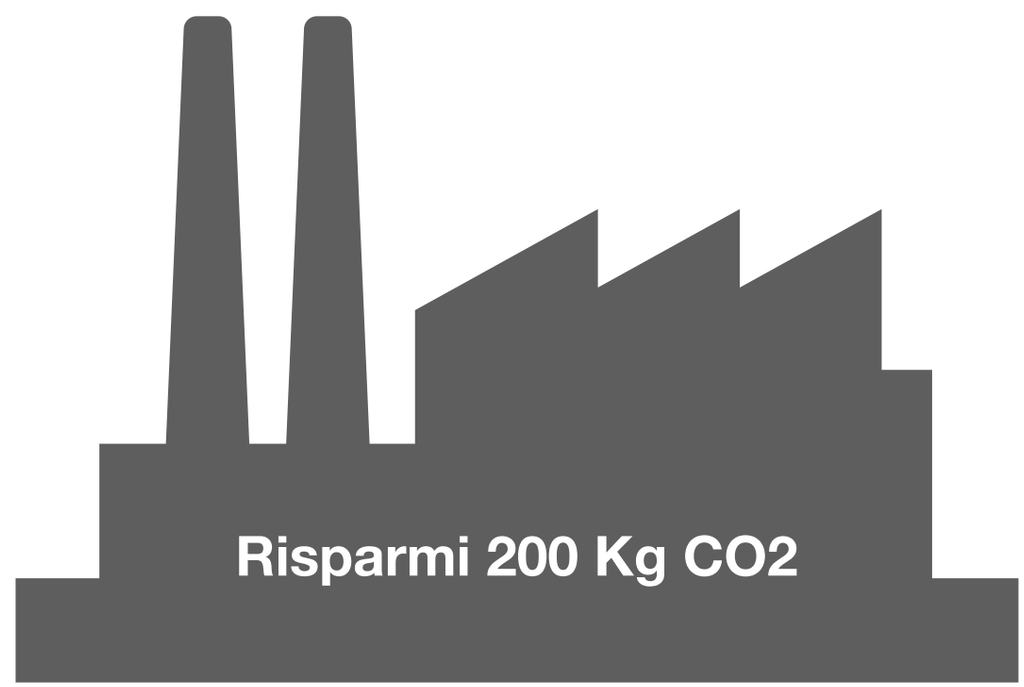
**Nel mondo ogni anno vengono prodotti 4 MLD di tonnellate di rifiuti. La metà sono rifiuti urbani. Le stime prevedono che nel 2050 nel mare ci sarà più plastica che pesce.**

(Fonti International soldi waste association, Ellen Mac Arthur foundation)

# Rifiuti

- Bere acqua del rubinetto
- Non sprecare cibo
- Ridurre gli imballaggi
- Usare le borse di tela
- No usa e getta
- Comprare prodotti ecologici

- Risparmiare carta
- Riciclare e riparare gli oggetti
- Fare la raccolta differenziata
- No alle batterie non ricaricabili
- Usare bene la tecnologia



# Diritti umani

**Il cambiamento climatico potrebbe costringere 140 milioni di persone a emigrare entro il 2050.**

(Fonte Banca Mondiale)

# Diritti umani

- Lotta contro il cambiamento climatico
- Non investire i tuoi soldi in armi
- Compra prodotti del Commercio equo e solidale
- Compra prodotti certificati etici o ecologici

FAIRTRADE

LIBERA TERRA

PEFC FSC

RAINFOREST ALLIANCE CERTIFIED

Fondazione Finanza Etica

SYSTEM CERTIFICATION SA 8000 SGS

WORLD FAIR TRADE ORGANIZATION

Solidal coop